

Liloucooks

Chef cuisine crue

Cure Detox 3 jours



100 % Végétal

Pourquoi une detox ?

De nos jours, à cause de nos styles de vie, de notre environnement, nous sommes entourés de toxines : dans nos maisons, dans notre nourriture, dans l'air que nous respirons.

Nous avons besoin de se détoxifier pour nous débarrasser des toxines qui s'accumulent dans notre organisme. Nous sommes bombardés par des milliers de toxines dans notre vie de tous les jours. Il est donc important d'aider notre corps à se détoxifier naturellement. Notre organisme a les capacités de se détoxifier tout seul, mais trop de toxines l'affaiblissent et compromettent le processus.

Une petite explication donnée par le docteur Alessandro Junger, dans l'excellent ouvrage de Kris Carr « Crazy sexy diet » (pas encore traduit en Français !)

"Les toxines sont des déchets produits par notre métabolisme. Les toxines présentes dans notre système sanguin sont attrapées par des antioxydants qui vont empêcher leur oxydation et qui les escortent vers le foie ? Une fois , une cellule du foie attrape la toxine et relâche la molécule anti-oxydante dans le système sanguin.

Le processus de détoxification dans le foie comporte 2 phases :

La 1^{ère} phase consiste en des réactions chimiques visant à neutraliser et à éliminer la toxine soit en l'envoyant vers la bile, soit dans l'urine ou la transpiration ou finalement en la transformant en composé intermédiaire.

La 2^{nde} phase, consiste à neutraliser ce composé intermédiaire (qui peut être encore plus toxique que la toxine originelle). Un second ensemble de réactions chimiques va rendre la toxine soluble pour être évacuée par l'urine. Pour que ces étapes se produisent, notre organisme a besoin d'enzymes et pour que ces enzymes remplissent leurs fonctions elles ont besoin de nutriments (vitamines, minéraux et acides aminés). "

Seulement, le mode d'emploi originel n'avait pas pris en compte le fardeau moderne des pesticides, conservateurs et autre facteur polluant. Il avait plutôt planifié de fonctionner avec des aliments crus, frais et alcalins.

Faites donc une faveur à votre organisme et donnez lui un coup de main pour se débarrasser de ces méchantes toxines, qui causent des inflammations, de la fatigue, des maladies chroniques et un vieillissement prématuré des cellules.

La plupart des toxines sont stockées dans le colon, le foie, les poumons, les reins, les sinus et la peau. Un des organes détoxifiant est le foie, sa fonction principale est de purifier le sang, fournir une immunité

contre les infections, de réguler la coagulation du sang, de produire la bile, le cholestérol, les hormones, ainsi que de métaboliser les graisses, les protéines mais aussi de stocker les vitamines, minéraux...

Les symptômes d'un foie fatigué sont : maux de têtes, urines foncées, perte d'appétit, constipation chronique, fatigue, anxiété, selles molles, dépression, dérèglement hormonal, allergies, baisse de libido...

Laisser un peu de repos à votre foie !

Pourquoi jeûner ?

Le jeûne est une tradition millénaire ; les grands maîtres grecs le pratiquait régulièrement. Plutarque dit « Plutôt que d'utiliser la médecine, jeûne pendant un jour ». Hippocrate, Platon et Aristote demandaient à leurs élèves de jeûner souvent jusqu'en début d'après midi.... Jusqu'au dé-jeûner ! Gandhi entreprit de nombreux jeûnes dans un but d'auto purification et de mobilisation politique.

Ma fille doit être un grand maître car à chaque fois qu'elle est malade, elle se refuse toute nourriture et jeûne pendant 1 voire 2 jours. Je pense honnêtement que c'est parce qu'elle n'a pas encore d'attachement psychologique à la nourriture.

Jeûner, sur une courte période de temps (1 à 3 jours) pour commencer, devrait aider votre organisme à se régénérer en laissant à votre système digestif l'énergie nécessaire à la réparation et à la régénération des cellules.

Personnellement, je pratique des jeûnes de 1 à 7 jours (aux changements de saisons), tout dépend de comment je me sens.

Considérez ce jeûne comme un moment pour vous, ne l'appréhendez pas, mais plutôt accueillez le comme une parenthèse pendant laquelle vous ralentirez le rythme, vous prendrez le temps de lire, de réfléchir, de méditer, de vous faire masser...

Les jus

Ils permettent d'obtenir rapidement tous les nutriments dont notre organisme a besoin pour fonctionner et pour obtenir de l'énergie. Les jus facilitent l'élimination des toxines, ils aident l'organisme à se régénérer et à améliorer notre énergie. Les nutriments passent dans le système sanguin en 15 minutes.

Jeûner grâce aux jus est un moyen efficace de se détoxiner et de laisser notre système digestif au repos... ainsi l'énergie fournie sera dirigée vers la réparation et la régénération de nos cellules.

Un jour de jeûne, vous boirez entre 3 et 6 grands verres de jus. Tout dépend des personnes et de votre activité physique.

La clé est de rester hydraté (eau de source, tisanes...).

Protocole : au lever, buvez un verre d'eau tiède ou à température ambiante d'eau additionnée d'un jus de citron frais.

Ce dont vous aurez besoin

Une centrifugeuse ou encore mieux un extracteur de jus. Pour entrer dans les détails techniques :

Une centrifugeuse qui comme son nom l'indique utilise la force centrifuge pour râper le jus du fruit ou du légume. Mais le moteur puissant des centrifugeuses chauffe l'aliment et lui fait perdre 20 à 30 % de nutriments, la pulpe contient encore du jus.

L'extracteur lui fonctionne avec un moteur qui tourne entre 80 et 100 tours moteur, il broie l'aliment comme le ferait nos dents. Le jus ne s'oxyde pas et il conserve tous les nutriments.

Vous trouverez un choix intéressants et moins chers qu'en France sur le site www.ukjuicers.com, la livraison est gratuite, rapide... Mon extracteur est un Matstone 6 in 1, il m'a été livré avec un adaptateur et un livret de jus et smoothies en Anglais.

Mes recettes de jus

Mamita : 2 oranges, 1 pomme granny Smith, 2 carottes, ½ citron jaune ou vert

Pink Lady : 1 petite betterave crue, 1 carotte, 1 grenade, 1 orange, 1cm de gingembre et ¼ citron vert

Orange : 2 oranges, 2 carottes, 1 mangue, ½ c à c de curcuma, 1cm de gingembre

Pina colada : ½ - 1 ananas, 1 tasse d'eau de coco, ½ citron vert

Tout Simple : 2 carottes, 1 pomme, 1 cm de gingembre.

Jus verts

Tout vert : 1 concombre, 1 pomme verte, 2 branches de céleri, ½ citron vert et 1 cm de gingembre

Zeste de menthe : 1 petite grappe de raisin, 2 branches de céleri, 1 poignée de menthe fraîche, ¼ de citron vert

Frais : 1 concombre, 1 orange, 1 petite grappe de raisin, ¼ de citron et 1 cm de gingembre

Jour de l'an : 1 orange, 1 concombre, 1 grenade, 1 branche de céleri, ¼ de citron vert et 1 cm de gingembre

Matin glorieux : 1 tasse d'ananas, 1 concombre , 1 pomme, 1 carotte, 1 mandarine, 1 branche de céleri, 1 poignée de persil, ¼ de citron vert et 1 cm de gingembre

Super clean : 1 petite betterave, 1 pamplemousse, 1 pomme, 1 citron

Déesse verte : 1 concombre, 2 branches de céleri, 1 morceau de fenouil, 1 pomme verte, 1cm de gingembre et ¼ de citron vert

Nettoyeur vert : 1 tasse de fleurette de brocoli, 2 pommes vertes, 2 branches de céleri, ½ citron vert et 1 cm de gingembre

Anisé : 2-3 Morceaux de fenouil, 1 orange, 2 branches de céleri, ½ citron vert, 1 cm de gingembre

PS: le gingembre est optionnel, si trop épicé pour vous, vous pouvez le retirer des recettes... personnellement j'aime beaucoup la touche qu'il apporte aux jus, surtout aux jus vert qui peuvent être « fades » parfois...

VOUS ÊTES PRÊTS !

CONSEILS

Pendant le jeûne

- ⇒ **Hydratation :** La première chose à faire en se réveillant est de boire un grand verre d'eau, additionné de jus de citron frais si possible. Cela aidera l'organisme à chasser les toxines et à rétablir l'équilibre acido-basique du corps. Buvez tout au long de la journée de l'eau, des tisanes. Boire atténue les symptômes de la detox (maux de têtes, fatigues, sautes d'humeur...).
- ⇒ **Brossage à sec de la peau :** La peau est le plus organe du corps et celui qui élimine le plus de toxines. Le brossage à sec est une vieille coutume ayurvédique, elle consiste à se brosser la peau à l'aide d'une brosse en fibres naturelles.

Cette technique a de nombreux avantages :

- Stimule et augmente la circulation sanguine des organes et tissus sous-jacents. Il stimule aussi le système lymphatique;
- Revitalise et augmente la capacité d'élimination par la peau et aide à enlever les toxines du système;
- Améliore la tonicité musculaire et la répartition adéquate des dépôts de gras;
- Améliore la complexion de la peau; il rafraîchit et rajeunit tout en rendant la peau soyeuse;
- Améliore la santé en général et aide aussi à la prévention du vieillissement prématuré.

Le meilleur moment est de procéder au brossage le matin avant sa douche. On commence par les plantes des pieds et on remonte en brossant vers le cœur. On masse l'abdomen et les fesses en mouvements circulaires.

Cette technique a de nombreux avantages :

⇒ **Douche Ecossoise** : Il s'agit de terminer sa douche en alternant eau très chaude et eau froide sur le corps. Cela va activer le système lymphatique et la circulation sanguine.

⇒ **Hygiène buccale** : Je vais vous parler d'une autre coutume Ayurvédique qui consiste à se curer la langue à l'aide de ce que l'on appelle un cure langue ou un rap-langue. Le mien est en cuivre car on le dit plus stimulant. Les bénéfices :

Le massage stimule le nerf vague du système sympathique évitant les nausées, le goût amer, les mauvaises digestions, stimulant les sécrétions biliaires en quelques semaines. Il permet de se débarrasser des toxines accumulées durant la nuit qui forme une matière très acide qui participe à l'apparition des caries.

- Poser la partie arrondie sur la langue et la déplacer de sa racine vers son extrémité
- Laver à chaque passage, sous l'eau du robinet, les surcharges recueillies dans la courbe du cure langue.

⇒ **Bain de bouche**: Encore une pratique venant de l' Ayurveda! Il s'agit de faire un bain de bouche avec de l'huile (sesame, coco, tournesol) toujours biologique et 1 ère pression à froid. Cette technique permet de détoxiner de nombreux organes et contribue à la bonne santé de la micro flore (buccale et intestinale) . Cette méthode améliore les maux de têtes, les saignements de dents, l'insomnie, l'eczéma...

Prendre une cuillère à café d'huile, et pendant 15 à 20 minutes, mâcher, sucer l'huile. Lorsque vous recrachez l'huile, elle doit être blanche, si elle est encore jaunâtre c'est que le processus de rinçage a été trop court. Brossez-vous les dents après car l'huile contient de nombreux microbes, bactéries et toxines.

Je pratique ce bain de bouche pendant ma douche, et en m'habillant... le temps paraît plus court!

- ⇒ **Faire de l'exercice:** Le yoga stimule le système lymphatique, permet l'élimination des toxines, oxygène les cellules (ce qui rétablit l'équilibre acido-basique) améliore la circulation sanguine. Marcher dès que vous le pouvez, surtout si le soleil est au rendez-vous (ce qui activera la production de vitamine D)
- ⇒ **Massages/hammam/Sauna :** Relâchent les tensions et permettent l'élimination des toxines et vous laissent relaxés ☺
- ⇒ **Méditation :** Vous permet d'être dans le moment présent, de vous sentir en paix.

Important : La detox intervient à tous les niveaux, physique, émotionnel. Vous vous sentirez peut-être irritable, fatigué, découragé, acceptez ces sentiments, reposez-vous, sortez prendre l'air. Demain sera un autre jour.

APRÈS LE JEÛNE

Finir correctement un jeûne est aussi important que de le pratiquer. Il faut reprendre tout doucement la nourriture solide. Voici quelques astuces qui devraient vous aider :

- ⇒ Faites attention aux portions : Idéalement votre assiette devrait se composer à 80 % de légumes verts si possible crus et à 20% d'aliments cuits.
- ⇒ Manger doucement et en conscience : Prenez le temps de vous asseoir, respirez un grand coup avant de manger, évitez les perturbations telles que la télévision, l'ordinateur ou bien le téléphone. Mon astuce pour manger doucement et en conscience est d'utiliser des baguettes !
- ⇒ Manger lorsque vous avez faim : Je le reconnais, suivre cette règle peut s'avérer difficile surtout en famille ou lorsque nous avons des obligations professionnelles. Faites de votre mieux et soyez à l'écoute de votre corps.
- ⇒ Mâcher votre nourriture : Cela améliorera votre digestion.

- ⇒ Faites une cure de probiotiques : Prenez 1 à 2 doses par jour pendant 3 jours, puis continuer pendant 1 semaine à 10 jours à raison d'une dose par jour. Cela va aider à la restauration de la flore intestinale.
- ⇒ Prenez des enzymes digestives : 1-2 doses par jour pendant 3 jours, puis continuer la cure pendant un mois avec une dose par jour, surtout si vous mangez beaucoup de cuit.
- ⇒ Prenez du triphala : c'est un mélange de plantes Indiennes, un remède très courant en Ayurveda. Cela va à rétablir un transit normal.
- ⇒ Ajoutez des graines de lin moulues : à vos salades, plats... Elles contiennent des Oméga 3&6 et aident à rétablir elles aussi un bon transit.

Les symptômes de la Detox :

- Maux de têtes => déshydratation et les toxines sont évacuées trop rapidement= buvez et reposez vous
- Tête qui tourne => Déshydratation et les toxines sont évacuées trop rapidement = buvez de l'eau et de la tisane à la réglisse.
- Faiblesse : vous relâchez des toxines = buvez de l'eau, reposez vous, buvez de la tisane à la réglisse, ajoutez du piment de Cayenne à vos jus.
- Nausées : vous relâchez des toxines = respirez de l'huile essentielle de menthe poivrée et buvez du thé au gingembre.

MENU

3 jours après la Detox

Si vous voulez bénéficier des bienfaits du jeûne, je vous conseille de faire attention à votre régime alimentaire après la detox. Et pourquoi ne pas adopter de nouvelles habitudes alimentaires !

Changer de régime alimentaire n'est pas aisé, j'ai rencontré une fois un professeur de Yoga Australien qui m'expliquait qu'il lui avait fallu 12 ans pour trouver le bon équilibre. Comme je le répète souvent, ne vous mettez pas trop de pression, ne soyez pas trop dur avec vous même. Comme dit ma mère, arrêtez quelque chose (tabac, alcool, sucreries...) c'est comme prendre un livre dans une bibliothèque et ne pas le remettre en place quand on a fini de le lire : on laisse un espace vide qui a besoin d'être comblé. Alors si votre nourriture-confort est le chocolat, ne le supprimez pas ! Mais plutôt que de manger la tablette entière en 10 minutes, prenez plutôt 1 carré de chocolat noir, bio...

Jour 1 :

Petit déjeuner, smoothie vert

Déjeuner, Salade composée et pain cru à l'oignon

Diner, Soupe crue ou cuite et salade

Jour 2 :

Petit déjeuner, smoothie vert

Déjeuner, Maki cru et soupe miso

Diner, riz sauvage et légumes à la vapeur

Jour 3 :

Petit déjeuner, tapioca de chia et jus

Déjeuner, Salade de quinoa, avocat et graines germées

Diner, Spaghetti de courgettes et sauce marinara crue

Jour 4 :

Petit déjeuner, super smoothie vert

Déjeuner : Lentilles de dhal et riz complet

Diner, Nouilles soba et tofu sauce teriaky



Les recettes

Super smoothie vert

1 banane

1 poignée d'épinards

1 verre d'eau de coco

1 c à s de graines de lin moulues

1 c à c de graines de chia

1 c à c de baies de Goji

1 c à c de poudre de Maca.

Dans le bol d'un blender, mettre la banane, les épinards et l'eau de coco, mixez puis ajouter le reste des ingrédients.

Déesse verte

1 concombre

2 branches de céleri

2 morceaux de fenouil

1 pomme verte

¼ de citron vert

1 cm de gingembre



Tapioca de chia

½ tasse de graines de chia

1 ½ tasse de lait végétal

1 pincée de sel

Sucrant de votre choix (sucre de coco, sirop d'érable, sirop d'agave...)

Cannelle (facultatif)

Dans un bol, mettre les graines de chia, couvrez avec le lait et le sucrant et laisser gonfler pendant au moins 15 minutes. Bien mélanger, ajouter des fruits frais, des raisins secs, baies de goji, pépites de cacao crues... Vous pouvez ajouter du lait si vous le voulez.

Budwig Cream revisited

1 tasse de flocons d'avoine

1 c à s de millet moulu

1 c à s de graines de chanvres moulues

1 c à s de graines de tournesol

1 c à s de graines de courge

1 c à s de raisins secs

1 ½ tasse de lait de noisette

1 banane coupée en rondelle.

Mettre les flocons d'avoine, le millet, le lin et le chanvre dans un bol, verser le lait et laisser gonfler quelques minutes. Ajouter le reste des ingrédients.

Soupe Miso

Ne pas faire bouillir le miso, il perdrait toutes ces qualités nutritionnelles.

1 tasse d'eau purifiée

1 c à c de pâte miso (shiro miso)

1 petit poireau coupé en fines rondelles

1 petit Daïkon coupé en fins bâtonnets

Carotte/épinards/champignons/algues/Tofu...

Ciboulette et oignon frais.

Faire fondre le miso dans l'eau et ajoutez les aliments que vous avez choisi.

Rouleaux de Printemps crus

Galette de riz , pour être une version crue, choisissez des feuilles de laitue

200 g de vermicelle de riz

1 avocat coupé en fines tranches

1 carotte coupée en fins bâtonnets

1 concombre coupé en en fins bâtonnets

Menthe fraîche

Graines germées

Mettre les vermicelles dans un bol d'eau bouillante, laissez gonfler 3 min, égoutter.

Mettre de l'eau dans une poêle plus grande que les galettes. Tremper les galettes jusqu'à ce qu'elles ramollissent, les sortir et les mettre sur un torchon propre et sec.

Placez au centre de la galette, les vermicelles, et le reste des ingrédients. Roulez, en rabattant les bords pour fermer les extrémités.

Mettre sur 1 assiette, faites attention que les rouleaux ne se touchent pas car ils colleraient entre eux.

Servir avec de la sauce nem (4 c à s de Nuoc mam, 2 c à s de sucre de canne complet, ¼ tasse d'eau, 2 c à s de jus de citron vert, 1 gousse d'ail émincée)

Dahl de Lentilles

250 gr de lentilles

100g de pois cassés

1 grosse tomate

1 oignon

1 gousse d'ail

1cm de gingembre

1 c à c de graines de moutarde brune

1 c à café de coriandre en poudre

1 c à café de curcuma

Piment de cayenne

Faire tremper les lentilles et les pois cassés entre 2h et toute une nuit.

Les mettre dans un litre d'eau froide avec le curcuma, la coriandre en poudre, à partir de l'ébullition faire cuire environ 35 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Au bout de 15 min ajouter les tomates.

Égoutter.

Dans un peu d'huile, faire revenir les graines de moutarde, puis ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et enfin les lentilles.



Salade de quinoa

1 tasse de quinoa

1 avocat

1 poivron rouge

1 oignon nouveau

1 petit concombre

Huile d'olive

Vinaigre de cidre

Basilic frais.

Rincer le quinoa, le mettre dans une casserole, couvrir avec 2 tasses d'eau, couvrir et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Laissez refroidir.

Tranchez l'avocat, émincez, le poivron et l'oignon, mélangez au quinoa et assaisonnez.



Spaghetti de courgettes et sauce marinara (cru)

2 courgettes

1 tomate mûre

1 poignée de tomates séchées

1 c à c de basilic séché

1 c à c de marjolaine séchée

1 c à c d'origan séché

1 /2 c à c de poudre d'ail

1-2 dates séchées

¼ tasse d'huile d'olive (3 c à s)

Sel

Olives/poivron jaune/champignons...

Pour faire les spaghetti végétaux vous aurez besoin d'un coupe légume spaghetti, sinon utilisez un épluche légumes pour faire de fines lamelles.

Pour la sauce : mettre tous les ingrédients dans le bol d'un robot et mixez.

Ajoutez la sauce aux spaghetti de courgettes, puis ajoutez, si vous avez choisi, d'autre ingrédients. Ne laisser pas la sauce trop mariner, car les courgettes rejettent toute leur eau !



Riz sauvage aux légumes vapeur

1 tasse de riz sauvage (pour une version crue faites le germer)

1 brocoli cuit à la vapeur

1 poignée de pois gourmands cuits à la vapeur

1 oignon

1 poivron rouge ou jaune

1 c à s de poudre d'ail

Cuire le riz selon les instructions. Egoutter, placer dans un saladier et mélanger avec le reste des ingrédients. Assaisonnez avec un peu d'huile d'olive et de gomasio et d'herbes aromatiques fraîches (coriandre, persil, ciboulette...)

Nouilles Soba, tofu sauce teriaky

1 paquet de nouilles Soba

150 g de tofu ferme

1 carotte râpée

1 oignon nouveau

Des germes de soja

1 c à s d'huile de sésame

Huile d'olive

1 c à s de Nama shoyu ou Tamari

2 c à s de sirop d'érable

1 c à s de vinaigre de cidre

2 c à s de purée d'amandes

1 c à c dail et gingembre pilés

Mélanger tous les ingrédients dans un bol, ajouter le tofu coupé soit en cubes soit en tranches, couvrez et laisser mariner au minimum 3 h.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile de sésame y faire revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit caramélisé.

Cuire les nouilles selon les instructions. Les égoutter, dans un saladier mélanger les nouilles, le tofu, les germes de soja et l'oignon émincé.

Encas

Quartiers de pommes, ou branche de céleri avec purée d'amandes, pain de seigle avec des tranches d'avocats assaisonné avec du cumin et du sel rose d'Himalaya, cracker de riz avec du fromage de noix de cajou, noix activités.

Bonne Detox 😊

www.liloucooks.com

Rappel :

Les informations fournies sur ce blog sont de simples conseils nutritionnels. Ils ne peuvent en aucun cas se substituer aux recommandations d'un professionnel de santé.

Veiller à consulter votre médecin, avant toute cure ou changement de régime alimentaire.